

Pak-Choi-Gemüse in Erdnusssoße

Samuel Ritzkowski & Monique Honsa

Ergibt 2-3 Portionen

Zutaten:

1 Zwiebel
2-3 Karotten (200-400g)
1-2 Tomaten (250-300g)
2 Köpfe Pak Choi (350-400g)
2 EL Erdnussmus
100ml Sahne / Sojasahne
150-300g Kochdinkel

Variationen:

Der Kochdinkel kann bei Bedarf z.B. durch Couscous oder Reis ersetzt werden – dabei jeweils die spezifischen Kochvorgaben beachten.
Den Pak Choi kann man z.B. sehr gut durch Mangold ersetzen.

Salat

(Kirsch-)Tomaten (250g)
1 rote Zwiebel
Basilikum

Bemerkung:

Wer viel Salat möchte, kann die Menge verdoppeln.

Standard:

Fett (Kokosfett, oder ein Öl nach Wahl)
Olivenöl
Aceto Balsamico
Wasser
Salz
Pfeffer
Curry

Vorgehen - Hauptspeise:

1. Etwas Kokosfett oder Öl in der Pfanne erhitzen.
2. Den Kochdinkel in den Topf geben und mit dem doppelten Volumen Wasser auffüllen. Bei voller Hitze zum Kochen bringen. Sobald der Kochdinkel kocht, die Hitze reduzieren. Den Kochdinkel mit leicht geöffnetem Deckel ca. 15 Minuten weich kochen – die Flüssigkeit sollte hierbei nahezu vollständig verkochen. Gelegentlich umrühren. Der Kochdinkel ist perfekt, wenn er noch leicht feucht ist.
3. Zwiebel schälen und fein schneiden. Anschließend in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter regelmäßigen Rühren sanft dünsten. Die Zwiebeln sollten nicht braun werden.
4. Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. Diese in die Pfanne geben und mit den Zwiebeln dünsten.
5. Die Tomate(n) waschen und klein schneiden und diese auch gleich in die Pfanne geben.
6. Bei den Pak-Choi-Köpfen den Strunk abschneiden. Anschließend die Köpfe parallel zur eben entstandenen Schnittkante in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden. Die Streifen in ein Sieb geben und waschen. Nach dem Abtropfen die Streifen in die Pfanne geben.
7. Einen Schuss Wasser in die Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und das Gemüse abgedeckt ein paar Minuten garen lassen. Gelegentlich umrühren und prüfen, ob das Gemüse gar ist.
8. Wenn das Gemüse gar ist, das Erdnussmus dazu geben und dieses einrühren. Anschließend die Sahne/Sojasahne dazu geben und das Ganze kurz einkochen.

Vorgehen - Salat:

1. Tomaten in Stücke schneiden (Kirschtomaten vierteln). Zwiebeln schälen und ebenfalls klein schneiden. Zusammen mit den Tomaten in eine Salatschüssel geben.
2. Basilikum fein hacken und über den Salat geben.
3. Mit Salz, Pfeffer (wer welchen hat, kann weißen Pfeffer verwenden), Olivenöl und Balsamico würzen und alles gut vermischen.

Benötigte Kochutensilien:

Eine große Pfanne (28cm Ø) mit Deckel, ein kleiner Topf, Herd mit 2 Platten, Pfannenwender oder Kochlöffel, Sieb, Brettchen, scharfes Messer, Salatschüssel